

Eindwerk yoga-academie SHR YOGESHWARANANDA
YOGA MAHAVIDYALAYA VZW
2023-2024
Sisya

Belinda PRENCIPE



‘Wie ben ik?’

Inhoudstafel

1. Inleiding
2. Ontwikkelingspsychologie
3. Zelfreflectie
4. Grondleggers van de Westerse filosofie
5. Filosofie
6. Oosterse filosofie
7. Besluit
8. Bronvermelding

1. Inleiding

Van jongs af aan was ik gefascineerd door de grote kerk in onze straat. Als zesjarig meisje ging ik soms op zondag naar de mis, nieuwsgierig naar wat de priester te vertellen had. Mijn ouders zeiden vaak dat ik te veel vragen had, vragen waarop zij geen antwoord hadden. Deze nieuwsgierigheid en constante vraag naar antwoorden hebben mijn leven sterk beïnvloed.

De plotse dood van mijn vader toen ik elf was, zette mijn wereld op zijn kop en leidde tot een diepgaande zoektocht naar zingeving. Ik verdiepte me in verschillende religies en spirituele stromingen, van de Koran en lessen in de Islam tot het Jodendom, Kabbala of het Soefisme. Hoewel ik antwoorden vond, bleef ik verlangen naar diepere inzichten.

Op mijn 29ste werd ik opnieuw geconfronteerd met de fragiliteit van het leven toen mijn tweede kindje veel te vroeg werd geboren. Dit hernieuwde mijn levensvragen: Wie zijn we? Waar gaan we naartoe als we doodgaan?

Twee jaar later begon ik aan mijn yogareis. Wat begon als een eenvoudige yogales in Tremelo, groeide uit tot een levensveranderende ervaring. Dankzij mijn leraar Dharma Muni en de lessen aan de Shri Yogeshwarananda Yoga Mahavidyalaya vzw Yoga-Academie, vond ik een dieper begrip van mezelf en mijn plaats in de wereld.

De Yoga Sutras van Patanjali hielpen me bij het ontdekken van wie ik werkelijk ben, achter de conditioneringen en het denken.

Deze zoektocht naar zelfkennis en zingeving heeft me niet alleen geholpen om mijn verleden te begrijpen, maar ook om mijn toekomst te omarmen. Het bestuderen van psychologie en yoga heeft mij de antwoorden gegeven waar ik naar op zoek was en heeft mij gevormd tot wie ik nu ben.

Dit eindwerk is een weerspiegeling van mijn reis en mijn ontdekkingen. Het is een poging om te delen wat ik heb geleerd en om anderen te inspireren op hun eigen pad naar zelfontdekking.



Doorkijkkerkje Borgloon

2. Ontwikkelingspsychologie

De betekenis van het woord “ik” kan variëren, afhankelijk van de context waarin het wordt gebruikt. Op een filosofisch niveau of psychologische zin kan “ik” verwijzen naar het zelfbewuste, autonome en unieke individu. Het kan ook betrekking hebben op het gevoel van eigen identiteit en het bewustzijn van de eigen gedachten, gevoelens en handelingen.

In verschillende filosofische tradities en psychologische stromingen zijn er uitgebreide discussies geweest over de aard van het “ik” en het zelfbewustzijn. Deze discussie variëren van fundamentele overdenkingen over de betekenis van het individuele bestaan tot psychologische onderzoeken naar de vorming van persoonlijkheid en identiteit.

Wat houdt ontwikkelingspsychologie in ?

Ontwikkelingspsychologie bestudeert de psychologische veranderingen vanaf de geboorte en alle levensfasen die we doorgaan, van de geboorte tot de ouderdom.

De algemene consensus is dat de eerste drie levensjaren cruciaal zijn voor een gezonde ontwikkeling. Tegenwoordig gaan we ervan uit dat de ontwikkelingspsychologie eigenlijk al begint in de prenatale periode. Sommige beweren zelfs tijdens de conceptie, maar dit laten we even terzijde.

Als eerste wil ik graag de ontwikkelingspsychologie van Erik Erikson, een Duits-Amerikaanse psycholoog en psychoanalyticus (1902-1994), bespreken. Zijn theorie benadert de verschillende stadia van het leven en de bijhorende psychosociale conflicten die individuen tijdens elk stadium ervaren.

Deze 8 stadia zijn als volgt :

(1) Vertrouwen-versus wantrouwen (0-1jaar)

- Centraal Conflict: Vertrouwen opbouwen in anderen en de wereld, vooral bij verzorgers.
- Positieve uitkomst: Basisvertrouwen.
- Negatieve uitkomst: Wantrouwen.

(2) Autonomie versus Schaamte en Twijfel (1-3 jaar):

- Centraal conflict: Ontwikkelingen van een gevoel van autonomie en controle over lichaamsfuncties.
- Positieve uitkomst: Autonomie.
- Negatieve uitkomst: Schaamte en twijfel.

(3) Initiatief versus Schuldgevoel (3-6 jaar):

- Centraal Conflict: Beginnen van het nemen van initiatief en leiderschap in activiteiten.
- Positieve uitkomst: Initiatief.
- Negatieve uitkomst: Schuldgevoel.

(4) Industrie versus Minderwaardigheid (6-12 jaar):

- Centraal Conflict: Het ontwikkelen van competenties bij het leren omgaan met sociale en academische uitdagingen.
- Positieve uitkomst: Industrie.
- Negatieve uitkomst: Gevoelens van minderwaardigheid.

(5) Identiteit versus Rolverwarring (12- 18 jaar):

- Centraal conflict: Ontwikkeling van duidelijke eigen identiteit en het begrijpen van de rol in de samenleving.
- Positieve uitkomst: identiteitsvorming.
- Negatieve uitkomst: Verwarring over eigen identiteit.

(6) Intimiteit versus Isolatie (18-40 jaar):

- Centraal Conflict: Het aangaan van intieme relaties en het ontwikkelen van een gevoel van verbondenheid met de anderen.
- Positieve uitkomst: Intimiteit .
- Negatieve uitkomst: Sociale isolatie.

(7) Generativiteit versus Stagnatie (40-65 jaar):

- Centraal Conflict: Bijdrage aan de samenleving en de volgende generatie, het creëren van een blijvende invloed.
- Positieve Uitkomst: Generativiteit .
- Negatieve uitkomst: Stagnatie.

(8) Integriteit versus Wanhoop (65 jaar en ouder):

- Centrale Conflict: Reflectie op het leven, accepteren van levenskeuzes en het voorbereiden op de dood.
- Positieve uitkomst :Integriteit.
- Negatieve uitkomst: Wanhoop.

Het is belangrijk op te merken dat deze stadia niet strikt leeftijdsgebonden zijn en dat individuen verschillende snelheden van ontwikkeling kunnen ervaren.

Erikson geloofde dat het succesvol doorlopen van elk stadium van cruciaal belang is voor een gezonde psychosociale ontwikkeling.

Schematisch kan dit als volgt worden weergegeven :

leeftijd	conflict	Positieve oplossing
0-1 jaar	vertrouwen vs wantrouwen	Hoop
1-3 jaar	Autonomie vs schaamte	Wilskracht
3-6 jaar	Initiatief vs schuld	Doelgerichtheid
6-11 jaar	Vlijt vs minderwaardigheid	Bekwaamheid
12-20 jaar	Identiteit vs rolverwarring	Trouw
18-30 jaar	Intimiteit vs isolatie	Liefde
30-60 jaar	Generativiteit vs stagnatie	Zorgzaamheid
> 60 jaar	Integriteit vs Wanhoop	Wijsheid

Als we al deze fases volgen, kunnen we ervan uitgaan dat onze opvoeding, ons sociaal netwerk en onze cultuur een cruciale rol spelen in de vorming van onze identiteit en persoonlijkheid.

Deze factoren hebben een aanzienlijke impact op onze overtuigingen, waarden en gedragingen als volwassenen. Ze vormen de perceptie van onszelf, van anderen en van de wereld om ons heen. De dynamiek tussen deze invloeden is

complex en uniek voor elk individu, wat zich ook uit in diversiteit in volwassen persoonlijkheden. Over het algemeen zijn sociale netwerken, opvoeding en cultuur nauw verweven en spelen ze een doorslaggevende rol bij de vormgeving van wie we zijn.



Patrick Mundus

3. Zelfreflectie

Als ik mezelf analyseer binnen deze context van de praktische psychologie, kom ik mezelf wel wat tegen. Volgens de praktische psychologie begrijp ik wie 'ik' ben vanuit mijn cognitie, het proces van denken en mentale activiteit.

Ik ben opgegroeid als middelste kind in een gezin van 3. Mijn ouders waren zaakvoerders van een restaurant. In de jaren 70' waren er maar weinig opvang faciliteiten. Wij woonde boven het restaurant en waren dus heel vaak alleen.

Van 0-1 jaar heb ik dat basisvertrouwen in grote mate gemist.

“Wat ik vandaag in mijn huidige relaties kan waarnemen, heeft zijn wortels in het ontbreken van basisvertrouwen tijdens mijn eerste levensjaar. Het valt op hoe het gebrek aan vertrouwen versus wantrouwen zich nu in mijn relaties weerspiegelt.”

Van 1 tot 3 jaar ben ik vaak op mezelf aangewezen geweest, waardoor ik nu een grote behoefte heb naar autonomie en een verlangen om niet afhankelijk te zijn van anderen.

Door gezondheidsproblemen in mijn leven werd mijn streven naar autonomie en onafhankelijkheid vaak verstoord, wat deze begrippen op haar beurt juist sterk activeerde. Hiermee aan de slag gaan bleek uitdagend en het loslaten van deze principes was een moeilijk proces voor mij.

Tussen mijn 3de en 6de jaar kreeg ik veel vrijheid om initiatief te tonen (te nemen) doordat er weinig sturing van bovenaf -met name van mijn ouders- was. Die situatie stimuleerde mijn leiderskwaliteiten.

Wat ik als een positief iets ervaar. Op mijn 23^{ste} kreeg ik de leiding over een groep van 25 kinderen tussen 0-3 jaar en drie kinderbegeleidsters. Hierbij kreeg ik de verantwoordelijkheid voor het coördineren van besprekingen over alle

kinderen, het toewijzen van uren, het beheren van aanwezigheden, enz. Dit gaf me op jonge leeftijd al een leidinggevende rol in deze context.

Door de ruimte voor initiatief in mijn jeugd heb ik dus leiderschapskwaliteiten ontwikkeld en ben ik geneigd om snel initiatief te nemen. Er kan dan wel eens een schuldgevoel optreden als mijn initiatieven als problematisch worden gezien door anderen of als er negatieve reacties zijn op acties.

Met betrekking tot dit laatste heb ik zo bijvoorbeeld de volgende kleine anekdote als jong kind mogen ervaren.

Op 6-jarige leeftijd speelde ik met mijn broertje in de schuur achteraan in de tuin, terwijl mijn ouders in het restaurant werkten. In de schuur stond een oude melkboterton en nieuwsgierig als we waren begonnen we ermee te experimenteren. Plots stak mijn broertje een vinger ergens in, terwijl ik op het zelfde moment aan een zwaar wielkje aan de zijkant van de boterton draaide. Dit leidde tot een ernstige verwonding waarbij het topje van zijn ringvinger er bijna volledig werd afgesneden. Na medische zorg in het ziekenhuis is zijn vinger goed hersteld, maar het litteken blijft zichtbaar.

Nu, op 46-jarige leeftijd, herinnert mij dit voorval aan een gebeurtenis dat vermeden had kunnen worden. Die onbedoelde actie en het bijhorende schuldgevoel, draag ik nog steeds met me mee.

Ik kom nu aan het vierde begrip, zijnde 'industrie versus Minderwaardigheid' met de indeling 6 tot 12 jaar.

In mijn 7^{de} levensjaar brandde het restaurant van mijn ouders ('De lamme Goedzak'), én daarmee ook hun gezamenlijke droom, volledig uit. Door hun hernieuwde zoektocht naar financiële zekerheid zijn we tot aan mijn 12^{de} verjaardag, 3 maal verhuisd. Telkens dus een nieuw huis, nieuw dorp, nieuwe vrienden, Deze herhaalde '*bouwersatie*' heeft een significante impact gehad op mijn ontwikkeling gedurende de fase van 'industrie' versus minderwaardigheid én op de manier waarop ik nieuwe vaardigheden aanpakte en hoe ik mezelf zag.

De uitdaging van het steeds weer moeten aanpassen aan nieuwe scholen en omgeving hebben er toe bijgedragen tot de ontwikkeling van een doorgedreven aanpassings- en doorzettingsvermogen, wat beiden aspecten zijn van 'industrie'.

Het aspect van steeds nieuwe vrienden te moeten maken, kan ook zijn invloed hebben gehad op mijn sociale vaardigheden en zelfbeeld. De medemens werd toegankelijker en de drempel tot contact werd lager. Aan de andere kant hebben de constante verandering en het verlies van stabiliteit vermoedelijk ook gelijktijdig gevoelens van minderwaardigheid veroorzaakt. Ik had het heel moeilijk om me steeds te handhaven in steeds veranderende situaties.

Ik weet dat ik in die periode heel erg beginnen 'people pleasen' ben om toch maar in groep aanvaard te worden. Mij overdreven aanpassen, jezelf beetje bij beetje, meer en meer, verliezen.

Het 5^{de} aspect van Erikson betreft 'Identiteit versus rolverwarring', gaande van het 12^{de} tot het 18^{de} adolescentiejaar.

Als ik er op terug kijk is dit de moeilijkste en pijnlijkste periode van mijn leven. Ik was net geen 12 jaar geworden toen ik mijn papa verloor. De daaropvolgende veranderingen in mijn gezinssituatie en de invloed van een zeer dominante relatie toen ik 14 jaar was hebben een zware invloed gehad op de fase "identiteit versus Rolverwarring". Dit alles terwijl we als adolescenten in deze periode proberen onze identiteit te vatten, onze plaats in de wereld te vinden of op te eisen en onze rol in de samenleving te omlijnen.

Het verlies van mijn vader en de daaropvolgende emotionele uitdagingen hebben geleid tot verwarring over wie ik ben en welke rol ik in de familie en bredere context innam.

De dominante relatie vanaf mijn 14^{de} zorgde ervoor dat ik mezelf probeerde aan te passen aan de verwachtingen van een ander. Dit resulteerde in een innerlijke strijd tussen wie ik werkelijk was en wie ik dacht te moeten zijn om mijn relatie te behouden. Mijn rebellie richtte ik vooral thuis tegen mijn moeder. Dat ging vaak gepaard met uitdagingen en conflicten. Achteraf bekeken ben ik mijn

moeder dankbaar dat ze me de ruimte gaf -zonder los te laten- om toch het proces van zelfontdekking aan te gaan.

Komen we tot de fase 'Intimiteit versus isolatie', hetzij de fase vanaf het 18^{de} tot het 30^{ste} levensjaar.

Mijn ervaringen in relaties vormen een complexe mix van uitdagingen en groei. De aanwezigheid van een dominante vader, gevolgd door een dominante jeugdliefde en seksuele ervaringen die niet liefdevol ervaren zijn, hebben mijn vermogen om intimiteit en veilige relaties op een gezonde manier te ervaren, sterk beïnvloed.

Vanaf mijn 23^{ste} (tot op vandaag) heb ik een relatie met een standvastige, betrouwbare en veilige echtgenoot. Echter zijn afstandelijkheid creëert soms een dynamiek van emotionele afstand. Hoewel ik deze eigenschappen niet nader wil specificeren om zijn privacy te respecteren, heeft het wel invloed op mijn ervaring van intimiteit. Daarnaast heeft mijn diagnose van CVS, vastgesteld op mijn 33ste, mijn vermogen om consistent in de maatschappij te functioneren beïnvloed. Dit heeft periodes van isolatie veroorzaakt, waarin ik niet altijd in staat ben om volledig deel te nemen aan het dagdagelijks leven. De combinatie van deze factoren draagt bij aan een complexiteit van mijn ervaring met intimiteit versus isolatie.

Voor het 7^{de} en voorlaatste stadium volgens Erikson 'generativiteit versus stagnatie', concreet in de periode 30-60 jaar.

Wat verstaan we onder 'generativiteit'? Generativiteit verwijst naar een verlangen om iets te creëren of bij te dragen aan de volgende generatie. Dit kan zich uiten in het opvoeden van kinderen en het nastreven van een carrière waarin men kennis doorgeeft, mentor is voor anderen of op één of andere manier bijdragen aan de maatschappij. 'Stagnatie' daarentegen treedt op wanneer je het gevoel hebt vast te zitten, geen vooruitgang boekt en geen significante bijdrage levert aan toekomstige generaties. Dit kan leiden tot nutteloosheid en een gebrek aan invulling. Het is een fase waarin mensen vaak nadenken over hun leven, hun nalatenschap en hoe ze kunnen bijdrage aan iets

groter dan henzelf. Het draait om het vinden betekenis in het leven door het delen van kennis, zorg en toewijding aan anderen.

Ondanks de uitdagingen die ik heb ervaren op het gebied van carrière als gevolg van CVS heb ik actief gezocht naar manieren om kennis op te doen, met name mijn studie als gezondheidsconsulente en de yoga-academie. Ervaring die ik doorgeef aan mijn kinderen. Mijn focus op het creëren van een ondersteunende omgeving voor mijn gezin samen met het doorgeven van waardevolle kennis, weerspiegelt mijn inzet voor 'generativiteit', zelfs in het licht van persoonlijke stagnatie op het carrièrevlak. Het is belangrijk te benadrukken dat mijn reis door dit stadium niet zonder moeilijkheden en confrontaties met mijn innerlijke demonen is geweest. Het heeft lang geduurd voordat ik kon inzien dat de zorg voor mijn kinderen, ondanks mijn beperkte energie, weldegelijk een waardevolle bijdrage is aan deze maatschappij. Het opvoeden en zorg van kinderen wordt niet altijd erkend als een maatschappelijke waarde, maar ik besef nu wel dat mijn rol betekenisvol is. Met mijn jeugdige leeftijd van 47 lentes besef ik dat ik nog 18 jaar -bij leven en welzijn- kan bijdragen in deze fase, alvorens de welverdiende pensionering in te gaan.

Dat betekent ook dat ik nog genoeg tijd heb om mijn kennis van de yoga door te geven aan deze generatie.

Dus met een knipoog en een asana kijk ik met veel plezier uit naar de komende jaren waarin ik deze fase met een vleugje humor en buigzaamheid tegemoet ga !

Het laatste stadia van Erikson betreft 'intergiteit versus Wanhoop', hetzij vanaf 65 jaar tot

'Integriteit' betekent hier een gevoel van heelheid, dankbaarheid en tevredenheid met het leven. Het gaat om het in reine komen met keuzes, ervaringen en relaties uit het verleden en dezen te plaatsen in een coherent en positief levensverhaal.

Aan de andere kant staat 'wanhoop', hetgeen kan optreden, als valkuil, wanneer mensen op hun leven terug kijken en enkel spijt, rancune, teleurstellingen en onvervulde verlangens voelen.

In dit stadium draait het om het vinden van vrede met het geleefde leven, het accepteren van de onvermijdelijkheid van de dood en het ervaren van een gevoel van integriteit en tevredenheid.

Het is een tijd van diepgaande reflectie en het vinden van betekenis in het geleefde leven.

Gezien mijn leeftijd ben ik nog lang niet bij deze terminus aangekomen. Enige zelfreflectie hierover kan dan ook enkel maar worden omgeruild in verwachting en hoop. Het lijkt erop dat ik nog wat tijd heb om mijn levensverhaal verder te schrijven en te ontdekken of ik meer neig naar 'integriteit' of stiekem toch naar wat 'wanhoop' in mijn dagelijkse zoektocht naar de afstandsbediening. Wie weet immers wat de komende jaren gaan brengen...

YOU HAVE TO SEE IT TO BELIEVE IT!

FLASH-MATIC TUNING BY ZENITH

ONLY ZENITH HAS IT!



A flash of magic light from across the room (no wires, no cords) turns set on, off, or changes channels...and you remain in your easy chair!

YOU CAN ALSO SHUT OFF LONG, ANNOYING COMMERCIALS WHILE PICTURE REMAINS ON SCREEN!

With a beam of magic light

The Bismarck (Model X2264EQ), 21". Flash-Matic Tuning, Cinébeam®, Ciné-Lens. Blond grained finish cabinet on casters. Also in mahogany color (X2264RQ). As low as \$399.95.*

4. Grondleggers van de Westerse filosofie

De Oudheid : Socrates, Plato en Aristoteles

Socrates

De belangrijkste lessen van Socrates is het belang van zelfkennis. Hij geloofde dat het kennen van jezelf de sleutel is tot wijsheid en een goed leven. Door zelfreflectie en het stellen van vragen aan jezelf, kun je je eigen overtuigingen, motieven en verlangens begrijpen. Dit leidt volgens Socrates tot een diep inzicht in wie je bent en wat voor uzelf belangrijk is, wat op zijn beurt kan leiden tot een vervuld authentiek leven. Socrates benadrukte het belang van voortdurende dialoog, kritisch denken en het streven naar waarheid.

“Ware kennis bestaat erin te weten dat men niets weet”. - Socrates

Plato

Plato geeft ons mee, dat de wereld die wij waarnemen vergankelijk en onvolmaakt is. Maar achter deze sluier van zintuigelijke waarnemingen bestaat een wereld van onvergankelijke ideeën, ook wel bekend als de theorie van de vormen. Deze ideeën, die in ware essentie alles vertegenwoordigen, vormen de basis van ons begrip van de wereld. Het streven naar kennis en wijsheid betekent het doorgronden van de oppervlakte om de eeuwige waarheden achter de zichtbare realiteit te begrijpen. Want volgens Plato kunnen we alleen door het begrijpen van de ideeën tot ware kennis komen en de wereld in haar ware pracht begrijpen. Wat ik vooral interessant vind, is dat volgens Plato de ziel een ware vorm is, een onvergankelijk entiteit die behoort tot de wereld van ideale vormen. Hij geloofde dat de ziel voortleeft na de dood en dat het uiteindelijke doel van het leven is om kennis op te doen en de ziel te zuiveren, zodat deze terug kan keren naar de wereld van de vormen.

“Geest en lichaam zijn aan elkaar verkleefd. De geest moet daarom het wezenlijke wel zien vanuit een soort gevangenis, niet van aangezicht tot aangezicht, en doolt rond in volslagen onwetendheid.” -Plato

Aristoteles

In de filosofie van Aristoteles speelt het concept van “*wat is zijn?*” een centrale rol. Maar wat bedoelt Aristoteles met “zijn” ? Is het simpelweg de staat van het bestaan of gaat het dieper dan dat ?

Aristoteles beweert dat “*actueel zijn*” betekent dat we ons bevinden in een concrete situatie. Deze situatie omvat onze identiteit als mens, onze fysieke conditie, onze relaties, ervaringen en ander kenmerken van ons huidig bestaan. Dit noemt hij actueel zijn. Dit concept van ‘actueel zijn’ vormt de basis van zijn ethiek en metafysica en biedt een kader voor het begrijpen van de menselijke ervaring en de zoektocht naar geluk.

“Vaak was ik alleen met mijn ziel. Ik trad als zuivere substantie mijn ware zelf binnen, en wendde mij af van al het uiterlijke naar wat innerlijk is. Ik werd zuiver weten, zowel de wetende als de gewetene. Hoe verwonderd was ik schoonheid en pracht in mijn eigen zelf te aanschouwen en te herkennen dat ik een deel van de verheven Goddelijke Wereld ben, begiftigd zelfs met scheppend leven! In deze ontdekking van het zelf, werd ik boven de wereld van de zintuigen uitgetild, zelfs boven de geestenwereld, tot aan het Goddelijke, waar ik een zo prachtig Licht gewaar werd dat geen mond dit zou kunnen uitdrukken of geen oor verstaan.” - — Aristoteles

Middeleeuwse filosofie : Augustinus en Thomas van Aquino

Augustinus

Augustinus is een invloedrijk figuur in de middeleeuwse filosofie en theologie. Hij heeft een blijvende stempel gedrukt op zowel godsdienst als het begrip van het individuele zelf.

Zijn theologische geschriften zoals 'Confessiones' en 'De Civitate Dei' hebben niet alleen de fundamenten gelegd voor het christelijk denken, maar hebben ook diepgaande inzichten verschaft in het wezen van het individu.

Centraal in Augustinus leer staat zijn diepgaand begrip van de menselijke natuur en de relatie tot God. Hij benadrukt de innerlijke zoektocht naar God als essentieel voor het begrijpen van het ware Zelf. Volgens Augustinus is het menselijke zelf rusteloos en onvolledig totdat het rust vindt in God. Dit diepgewortelde verlangen naar God vormt de kern van de menselijke identiteit en bepaalt onze zoektocht naar betekenis en vervulling.

In de context van 'wie ben ik?' nodigt Augustinus ons uit om onze eigen identiteit te begrijpen in relatie tot God. Hij leert ons dat het kennen en liefhebben van God niet alleen ons begrip van God verdiept, maar ook ons begrip van onszelf. Volgens Augustinus is het ware zelf pas volledig wanneer het zich verbindt met de goddelijke bron van alle leven en betekenis.

“De mens ziet zichzelf nooit zoals hij is, maar slechts de weg, die voor hem ligt, en ook deze slechts op korte afstand. Als hij verder vooruit wil zien, komt hij op dwaalwegen.” - — Augustinus

Thomas Van Aquino

Thomas van Aquino was een invloedrijk middeleeuws filosoof en theoloog.

Zijn filosofie wordt vaak geassocieerd met het 'scholastieke denken', die de christelijke theologie probeerde te verenigen met de filosofie van Aristoteles.

Enkele van zijn belangrijkste punten zijn onder meer het gebruik van de rede om theologische waarheden te begrijpen, de nadruk op de harmonie tussen geloof en rede en zijn vijf bewijzen voor het bestaan van God en die bekend staan als de vijf manieren. Thomas Van Aquino benadrukte ook de natuurlijke wet van de

hiërarchie der deugden, waarbij hij ethische principes afleidde uit de menselijke natuur en Gods wil.

Thomas van Aquino had een complexe kijk op het individuele zelf. In zijn werk over metafysica en menselijke natuur benadrukte hij de onsterfelijke ziel als het essentiële aspect van het individu.

Hij geloofde dat de ziel de substantiële vorm was van het menselijk lichaam, en dat het individuele zelf werd gevormd door de vereniging van lichaam en ziel .

Wat belangrijk is dat hij er vanuit ging dat elk individu geschapen is door God met een specifieke doelgerichtheid en bestemming. (Dharma?)

Thomas van Aquino zag de rede als het vermogen om waarheden te begrijpen en te handelen in overeenstemming met de natuurlijke wet, terwijl de wil het vermogen was om te kiezen en te streven naar het goede.

“De dingen waarvan we houden, vertellen wie we zijn” - Thomas Van Aquino

De eeuwen erna worden gekenmerkt door de opkomst van wetenschappelijke ontdekkingen en toenemende spanning tussen geloof en wetenschap. Deze periode staat gekende als de periode van de wetenschappelijke revolutie en de verlichting.

Het rationalisme

René Descartes

We kennen allemaal Descartes van de beroemde uitspraak “Cogito,ergo sum”(ik denk dus ik ben).

Maar wat hield dat volgens Descartes juist in ?

Het belichaamt zijn filosofisch inzicht dat maar één fundamentele zekerheid overblijft, zelfs wanneer alle zintuigelijke waarnemingen als onbetrouwbaar worden beschouwd, namelijk het bestaan van het denkende 'ik'.

Deze uitspraak markeert een keerpunt in de filosofie, waarbij het subjectieve denken wordt erkend als het enige onbetwistbare uitgangspunt voor kennis.

Hij beschouwde het lichaam als een materieel uitgebreid ding dat ontworpen was aan de wetten van de natuur, terwijl hij de geest of het bewustzijn als een niet-fysiek entiteit beschrijft die denkt, ervaart en bewust is. Dit concept staat bekend als dualisme, waarbij Decartes geloofde dat de geest en het lichaam twee verschillende substanties zijn die op mysterieuze manier met elkaar interageren. Mmmmmmm.....

"Ik denk dus ik ben" – Decartes

Spinoza

Spinoza's denken had een diepgaande invloed op latere filosofen en intellectuelen, en zijn ideeën hebben bijgedragen aan de ontwikkeling van de moderne filosofie, ethiek, politieke theorie en religieus denken. Spinoza stelt dat er slechts één substantie bestaat, namelijk God of de natuur. Deze substantie is oneindig, eeuwig. Volgens hem zijn er drie soorten kennis : (1) verbeelding, (2) rede en (3) intuïtie.

Spinoza gelooft niet in een vrije wil, alles is noodzakelijk en een kwestie van oorzaak en gevolg.

Vrijheid is volgens Spinoza, als je kunt leven naar de oorzaken en gevolgen van je eigen natuur en niet die van buiten af.

Dat hebben we nog al gehoordSocrates 'ken uzelve'!

Voor Spinoza is het individuele zelf een onderdeel van de universele essentie en wordt gevormd door de natuurlijke orde van de wereld.

“De geest wordt alleen door zichzelf begrepen” - Spinoza

De Verlichting

Immanuel Kant

De belangrijkste punten van Kant zijn de kritische filosofie, die zich richt op het onderzoeken van de mogelijkheid, de omvang en de grenzen van menselijke kennis.

De kernpunten van zijn denken zijn gebouwd rond de volgende elementen :

Transcendentiaal idealisme : Kant introduceerde het concept van transcendentale idealisme, waarin hij stelt dat ons begrip van de wereld wordt gevormd door onze mentale structuren en categorieën, waardoor de wereld zoals die op zichzelf bestaat ontoegankelijk is voor ons.

A priori kennis : Kant onderscheidt a priori kennis, die onafhankelijk is van ervaring maar voortkomt uit de structuur van de menselijke geest, van posterior kennis, die afhankelijk is van ervaring.

Morele filosofie: Kant 's ethiek, die vooral uitgewerkt werd in zijn werk “grondslag van de moraal”, benadrukt de morele plicht en het categorische imperatief en stelt dat we morele handelingen moeten uitvoeren op basis van redelijke principes die universeel geldig zijn .

Wie ben ‘ik’ volgens Kant ? Kant benadrukt het onderscheid tussen het empirische zelf en het transcendentiaal zelf. Het empirische zelf verwijst naar het zelf zoals we het ervaren binnen de grenzen van ruimte en tijd, gevormd door onze eigen ervaringen en percepties. Het transcendentiaal zelf daarentegen

verwijst naar het zelf dat de voorwaarde mogelijk maakt voor ervaringen, maar zelf niet als object kan worden ervaren.

In zijn werk “kritiek van de zuiver rede” argumenteert Kant dat het transcendentaal zelf, ook wel het ‘ik denk’ genoemd, de basis vormt van alle ervaringen en kennis, maar het op zichzelf niet direct kenbaar is. Het is het subjectieve, zelfbewuste principe dat alle ervaringen mogelijk maakt en de eenheid van bewustzijn in de tijd verzekert.

“To be is to do” - Immanuel Kant

De psych-oanalytische beweging

Sigmund Freud

De laatste die ik graag wil bespreken is Sigmund Freud. Freud wordt over het algemeen niet beschouwd als filosoof in de traditionele zin van het woord, maar eerder als de grondlegger van de psychoanalyse. Toch hebben Freuds ideeën en theorieën een aanzienlijke invloed gehad op de filosofie van de geest, ethiek en cultuurkritiek. Zijn werk heeft bijgedragen aan het bevorderen van het begrip van de complexiteit van menselijke motivaties, emoties en gedragingen wat op zijn beurt filosofische discussie heeft aangewakkerd over de aard van het zelf, de vrije wil, moraliteit en de rol van de samenleving in de vorming van het individu.

Wat zegt Freud over wie ben ik?

Freud's benadering van het zelf, zoals beschreven in zijn psychoanalytische theorie, richt zich voornamelijk op het onbewuste en de verschillende componenten ervan. Een belangrijk aspect van Freuds perspectief op het zelf is het idee van de “drieenheid” van de psyché, bestaande uit het **id**, het **ego** en het **super ego**.

Id : Dit is het primitieve, onbewuste deel van de psyché dat de instincten en driften bevat, zoals agressieve impulsen. Het **id** is gericht op het vervullen van directe verlangens en is niet gebonden aan de realiteit of sociale normen.

Ego : Het ego is het deel van de psyché dat bemiddelt tussen het eisen van de **id**, de realiteit en de normen van de samenleving. Het ego werkt volgens het realiteitsprincipe en probeert de verlangens en het **id** op een sociaal aanvaardbare manier te vervullen.

Superego : Het superego vertegenwoordigt de internalisering van sociale normen, waarde en idealen. Het fungeert als een soort geweten en oefent controle uit over het ego door middel van moraliteit en zelfkritiek.

Freuds perspectief benadrukt dat ons begrip van onszelf diepgaand beïnvloed wordt door deze innerlijke conflicten en dynamieken tussen het id, het ego en het super ego. Ons zelfbewustzijn en onze identiteit worden gevormd door deze interne krachten en de manier waarop we ze beheren.

“het zelf is niet iets gegevens, maar iets dat zichzelf moet worden gezocht en ontdekt, zoals met een schat zoekt die verborgen ligt”. - Sigmund Freud



γνῶθι σαυτόν, gnōthi sauton - ken uzelf
Tekst op Griekse tempels, o.a. in Delphi
Kernspreuk van het Griekse denken

5. Filosofie

Filosofie doorheen je leven:

Wie ben ik ? Ben ik mijn gedachten? En wat is een gedachte dan juist?

Ik heb een gedachte en nog één en nog éénIk ben de enige die door deze ogen naar de wereld kijkt, dus gedachten zijn dingen waar ik aan denk.

Maar wat is denken dan juist? Een reeks aan elkaar gebonden gedachten.(9 jaar)

Als 18-jarige kan je normaal, je gedachten definiëren als een zee van bewuste en onbewuste gedachten.

Als je met meditatie begint, dan ervaar je je gedachten als een stoorzender tussen ons en ons ware bewustzijn.

We weten dat je hersenen kunt vergelijken met een opslagplaats van indrukken, emoties en herinneringen. Als we dan kijken naar bewustzijn is dat dan de verbinding tussen het maken van deze drie? We onderscheiden drie gedachten, observeren, verbanden leggen en gevolgen trekken.

Dus met andere woorden waarnemen, associëren en deduceren. Al deze gedachten kunnen gelijktijdig plaats vinden bewust of onbewust.

Tot nu toe hebben we het enkel en alleen gehad over je gedachten die jezelf hebt zonder info die van buiten komt en zonder erover in communicatie te gaan.

Als we onze brein en ons fysiek lichaam beschouwen als een instrument waardoor we onze zintuigelijke waarnemingen ontvangen krijgen we dan een reality check?

Dus een korte conclusie. DENKEN is, ons lichaam en brein die informatie binnen krijgen en verwerken. Denk ik

Wat maakt nu een mens een mens? Dan denk ik in de eerste plaats aan zelfbewustzijn. ZELFBEWUSTZIJN wordt gedefinieerd als het vermogen om bewust te zijn van jezelf, je gedachten, gevoelens en acties. Het houdt in dat je in staat bent je eigen identiteit, capaciteiten en doelen kan herkennen en begrijpen.

Zelfreflectie is dus een aspect van zelfbewustzijn maar is niet de enige indicator. Men kan intuïtief weten wat men fijn vindt, wat gelukkig maakt en wat hun sterke en zwakke punten zijn, zonder jezelf te analyseren. Vanaf ons vierde levensjaar beginnen we logisch te denken. Dit houdt in dat we kunnen analyseren door vraagstellingen te gaan gebruiken zoals wat, waarom, wanneer, hoe, waar en met wie ? Ze helpen ons om situaties beter te begrijpen, oorzaken en gevolgen te identificeren als verbanden te leggen tussen verschillende aspecten van een probleem of situatie.

Wat ik hier interessant vind, is dat iemand uitstekend kan zijn in zelfreflectie maar toch moeite kan hebben om zichzelf echt te begrijpen of emoties effectief te kunnen reguleren.

Even een Aha-moment voor mezelf ;o).



<https://www.helpikgaopstage.be/zelfreflectie>

6. De grondleggers van de Oosterse filosofie

De Indiase filosofie

In deze cruciale fase van mijn filosofisch onderzoek, richt ik mij op de Indiase filosofie als een bron van diepgaande inspiratie, met name vanwege de rol die het heeft gespeeld in de ontwikkeling van yoga.

De Indiase filosofie omvat een rijkdom aan denkscholen en tradities die ons uitnodigen om te reflecteren op fundamentele vragen over ons bestaan, onze identiteit en onze verbinding met het universum. Als ik mij verdiep in de filosofische grondslag van “wie ben ik” vind ik mezelf getrokken naar de diepgaande verkenningen naar het Zelf, de zoektocht naar bevrijding die centraal staat in de Indiase filosofie. Deze tradities bieden niet alleen intellectuele stimulans, maar ook praktische richtlijnen voor zelfonderzoek en spirituele groei, waarbij yoga een prominente plaats inneemt als een pad naar zelfrealisatie en innerlijke harmonie.

De hindoeïstische filosofie

Zo komen we bij de Veda's. Het woord Veda betekent letterlijk ‘weten’. De Veda's worden beschouwd als tijdloos en eeuwig. Hun oorsprong wordt toegeschreven aan het Goddelijke. Volgens de hindoeïstische traditie zijn de Veda's niet samengesteld door menselijke auteurs, maar worden ze beschouwd als geopenbaarde kennis, bekend als ‘sruti’ (dat wat gehoord wordt), ontvangen door oude wijzen genaamd ‘rishis’ door diepe meditatie en spirituele inzicht. In de vedische traditie betekent het woord filosofie niet op de eerste plaats “liefde voor wijsheid”. Het doorgronden van mens en wereld is namelijk geen doel op zich maar staat in het in dienst van het hoogste praktische doel, nl. het bereiken van Bevrijding (moksha) uit het rad van wedergeboorte (samsara).

De Veda's bestaan uit Rig Veda, Yajur Veda, Sama Veda, Atharva Veda. In de loop der tijden zijn de teksten aangevuld met de Brahmanas, de Aranyakas en de

Upanishads. De teksten zijn niet afzonderlijk te bestuderen, ze lopen door elkaar en in elkaar.

Het woord Upanishad betekent 'upa' wat dichtbij wil zeggen en 'ni' beneden en vervolgens 'sad' wat zitten wil zeggen. Het dichtbij zitten van leerling bij de meester. De Upanishads zijn diepgaande reflecties over het zelf, bewustzijn en de aard van de realiteit, ze bieden een pad naar zelfinzicht en spirituele verlichting. Het onderzoeken van deze teksten helpt individuen om hun innerlijke essentie te begrijpen en om een diepere betekenis van het bestaan te ontrafelen. Dus enorm waardevol voor dit eindwerk.

Aitareya Upanishad; De schepping van de kosmische mens.

De Aitareya Upanishad is een onderdeel van Rig Veda. Er worden drie filosofische thema's in behandeld:

- De mens en de wereld zijn door het Zelf gecreëerd.
- Het 'Zelf' ondergaat een drievoudige geboorte.
- Bewustzijn is de essentie van het 'Zelf'.

Het 'Zelf' (Atman) was in het begin alles. Het was één. Niets anders roerde zich. Het dacht :laat me nu de werelden creëren. AITE.I.1.1

Het dacht :hier zijn de werelden. Laat me nu de beschermers van de werelden scheppen.

Uit de oceanen zelf liet hij de mens ontstaan en gaf hem vorm. AITE.I.1.3

Het tweede stuk behandelt de drievoudige geboorte. Deze uitspraak verwijst naar de verschillende niveaus van realisatie die het Zelf doormaakt. De eerste geboorte is fysiek. Wanneer het individu wordt geboren uit zijn moeder. De tweede geboorte is spiritueel, wanneer het individu ontwaakt voor zijn ware aard als het 'Zelf' (Atman). De derde geboorte is kosmisch, waarbij het individu het universum realiseert als een uitdrukking van het 'Zelf'.

Mahavakya: 'prajanam brahma'. Bewustzijn is braham, het absolute. AITE;V.3
Het derde filosofisch thema is 'Bewustzijn is de essentie van het Zelf': Dit benadrukt het belang van bewustzijn in de Upanishad filosofie. Bewustzijn wordt beschouwd als de essentie van het 'Zelf' omdat het de bron is van alle ervaringen en de basis van het bestaan zelf. Het is door bewustzijn dat het Zelf zichzelf realiseert en verbondenheid met alles wat bestaat, begrijpt. Door deze thema's te begrijpen en te overwegen, kunnen individuen een dieper inzicht krijgen in hun ware aard en de aard van de realiteit om hen heen.

De Maitri Upanishad ; voorbij het menselijke paradigma

Deze upanishad behoort tot de zwarte yarur Veda. Het is een rijke bron van wijsheid die dieper ingaat op de spirituele praktijk van yoga, vooral door het bespreken van het achtvoudig pad van Patanjali. Dit pad biedt een systematische benadering van persoonlijke transformatie en groei. Het is een methode om eenheid te bereiken.

De Yoga Sutra van Patanjali

De yoga sutra's behandelen niet expliciet de vraag 'wie ben ik' zoals de Upanishads dat doen, maar ze bieden wel inzicht die indirect kunnen helpen bij het verkennen van deze vraag. In de Yoga Sutras benadrukt Pat (zoals Cetana hem noemt ;o)) het concept van 'citta vritti nirodha', wat betekent het beheersen of stillen van de fluctuaties van de geest. Dit impliceert dat het ware zelf (purusha) wordt overschaduwd door de constant veranderende aard van de geest (citta).

Door middel van verschillende technieken zoals asana's, pranayama en meditatie, moedigt Patanjali yogi's aan om de geest te kalmeren en stabiliseren waardoor je bewust wordt van het diepere zelf en je uw ware aard kan realiseren. Dit proces van zelfonderzoek en zelfrealisatie kan leiden tot het begrip van wie we werkelijk zijn voorbij onze tijdelijke identificatie en rollen in de wereld.

De Yoga Sutra van Patanjali behoort tot de hindoeïstische filosofie .

De Bhagavad Gita

De Bhagavad Gita (letterlijk lied van de heer) vormt een onderdeel van het zeer omvangrijke epische gedicht de Mahabharata. Yoga en de Mahabharata, een van de twee grote hindoe-epische gedichten, en de Bhagavad Gita, een bekend onderdeel van de Mahabharata, zijn sterk met elkaar verbonden. De Bhagavad Gita wordt beschouwd als een van de belangrijkste teksten in de yogafilosofie en heeft een diepgaande invloed gehad op de ontwikkeling van verschillende yogapraktijken.

De Bhagavad Gita is een dialoog tussen prins Arjuna en de god Krishna, die in de vorm van Arjuna's wagenmenner verschijnt. In deze dialoog geeft Krishna Arjuna spiritueel advies en leert hij hem over dharma (juist handelen), karma (actie) en verschillende paden van yoga.

Hoewel de Bhagavad Gita verschillende vormen van yoga bespreekt, legt het vooral nadruk op het concept van Karma Yoga (het pad van handeling), Bhakti Yoga (het pad van devotie) en Jñana Yoga (het pad van kennis). Deze concepten en praktijken hebben een diepgaande invloed gehad op de ontwikkeling van verschillende vormen van yoga zoals we die vandaag kennen.

Daarnaast zijn er in de Mahabharata ook verhalen en verwijzingen naar yogabeoefening, waarbij bijvoorbeeld bepaalde personages yogahoudingen aannemen of meditatietechnieken gebruiken om hun geest te kalmeren en innerlijke vrede te bereiken.

Kortom, de band tussen yoga en de Mahabharata, met name de Bhagavad Gita, ligt in het feit dat de Gita een belangrijke tekst is voor de yogafilosofie en een leidraad vormt voor spirituele ontwikkeling door middel van verschillende vormen van yoga.

De Bhagavad Gita behandelt het concept van het Zelf (Atman) en de aard van de individuele identiteit op een diepgaande manier. Hier zijn enkele kernpunten die de Gita ons leert over de vraag "Wie ben ik?":

Innerlijke Zelf: De Gita benadrukt dat het ware zelf van een individu (Atman) verschillend is van het materiële lichaam en de tijdelijke identiteit die ermee geassocieerd wordt. Het stelt dat het ware zelf onvergankelijk is, niet-geboren en niet-dood.

Spiritueel Bewustzijn: De Gita leert dat het spirituele bewustzijn essentieel is om het ware zelf te begrijpen. Door spirituele praktijken zoals meditatie, zelfreflectie en devotie kunnen individuen hun ware aard ontdekken en zich bewust worden van hun spirituele verbondenheid met het goddelijke.

Identificatie met het Eeuwige: De Gita moedigt aan om jezelf niet te identificeren met tijdelijke aspecten van het bestaan, zoals het lichaam, emoties of ego, maar eerder met het eeuwige, onveranderlijke aspect van het Zelf.

Karma en Zelfrealisatie: Het pad van Karma Yoga, zoals uiteengezet in de Gita, leert dat het vervullen van plichten zonder gehechtheid aan de resultaten kan leiden tot spirituele groei en zelfrealisatie. Door het juist handelen zonder egoïstische verlangens kunnen individuen hun ware zelf beter begrijpen en bevrijding bereiken van de cyclus van geboorte en dood (samsara).

Eenheid met het Absolute: Uiteindelijk leert de Gita dat het ware zelf niet los staat van het goddelijke of het Absolute (Brahman). Door zich bewust te worden van het Zelf en zijn eenheid met het Absolute, kan men vrede, gelukzaligheid en bevrijding vinden.

Kortom, de Gita leert ons dat het begrijpen van onze ware aard essentieel is voor spirituele groei en vervulling, en het biedt richtlijnen en inzichten om deze zelfrealisatie te bereiken.

"Voor het geen, dat geboren wordt, is de dood zeker, en voor hetgeen dat sterft, is de geboorte zeker. Daarom zou men niet moeten treuren over onvermijdelijke situaties." (hoofdstuk 2 vers 20)

De filosofie van het Boeddhisme

Boeddha of voor zijn verlichting Siddharta Gautama leefde in de 6de eeuw voor Christus. Hij werd geboren in Nepal.

De overgang van de Upanishads naar het Boeddhisme markeert een verschuiving van metafysische naar praktische filosofie. Terwijl de Upanishads diep ingaan op het universum en de essentie van de mens, richt Boeddha zich volledig op praktische leerstellingen. Boeddha heeft geen geschreven geschriften na gelaten, zijn focus lag op het onderwijzen van een levenspad dat leidt tot verlichting, vrij van lijden.

De afwezigheid van een uitgebreid systeem van filosofische verhandelingen weerhield Boeddha er zich niet van om een diepgaande impact te hebben op de spirituele en intellectuele landschappen in Azië. Zijn overlijden markeerde het begin van het Boeddhisme als een georganiseerde religie en een belangrijke stroming in India. Na zijn dood evolueerde het boeddhistisch denken tot een geduchte concurrent van het Hindoeïsme, waarbij het een eigen identiteit en gemeenschap ontwikkelde.

De eenvoud en praktische benadering van Boeddha's leerstellingen hebben geleid tot een wereldwijde verspreiding van het Boeddhisme, waarbij zijn kernprincipes van mededogen, wijsheid en innerlijke vrede miljoenen mensen hebben geïnspireerd door de eeuwen heen.

Wie ben ik volgens Boeddha ? Boeddha richtte zijn leerstellingen voornamelijk op het begrijpen van lijden en het bereiken van verlichting en minder op het metafysische concepten zoals het Zelf (Atman) en het absolute Zelf (Brahman) die in het Hindoeïsme worden benadrukt. In plaats daarvan benadrukte Boeddha de notie van anata of 'niet-zelf', wat betekent dat er geen onveranderlijk, permanent zelf of essentie aanwezig is in individuen.

Volgens Boeddha wordt het idee van een permanent zelf gezien als een illusie die lijden veroorzaakt. Hij leerde dat het zelf een gevolg is van verschillende conditioneringen, zoals lichaam, geest, gewoontes en ervaringen. Deze

conditioneringen vormen het Ego, maar volgens Boeddha is het Ego niet het ware Zelf. Hij moedigde mensen aan om de aard van het zelf te onderzoeken en te begrijpen dat het zelf veranderlijk en voorwaardelijk is .

Dus in plaats van te focussen op een essentieel 'ik' benadrukt Boeddha het belang van het begrijpen van de aard van het ego en het overstijgen ervan om verlichting te bereiken.

Dit betekent niet dat Boeddha geen aandacht besteedde aan de vraag "wie ben ik" maar eerder dat zijn benadering gericht was op het begrijpen van het zelf als een proces van voortdurende verandering en conditionering.

***"Vorm is leegte, leegte is vorm. Leegte is niet anders dan vorm, vorm is niet anders dan leegte."* - Boeddha**

Het confucianisme :

Het Confucianisme is een Chinees ethisch en filosofisch systeem dat de leer van Confucius (551-479 v.Chr.) volgt. Confucius, ook bekend als Kongzi, was een Chinese filosoof en leraar wiens ideeën een diepgaande invloed hebben gehad op de Chinese beschaving. Zijn filosofie legde de nadruk op morele waarden, sociale harmonie en deugdzaamheid. Centrale concepten zijn onder meer **ren** (menschelijkheid), **yi** (juist handelen), **li** (ritueel), **xin** (intergriteit). Confucius benadrukt het belang van zelfcultivatie, respect voor ouderen, eerbied voor de familie en het nastreven van een moreel voorbeeldig leven.

Als we naar wie ben 'ik' kijken in de leer van Confucius zien we dat hij zich voornamelijk richt op het individuele zelf in relatie tot de anderen en de samenleving en niet op kosmische concepten. Hij benadrukt de persoonlijke verantwoordelijkheid om deugdzaamheid na te streven en een harmonieuze sociale orde te bevorderen. Confucius zag het 'ik' als een integraal onderdeel van de samenleving en benadrukte het belang van het vervullen van sociale rollen en plichten met respect en mededogen. Hoewel hij niet direct sprak over een

kosmisch bewustzijn, lag zijn focus op het cultiveren van een moreel karakter en het bijdragen aan het welzijn van anderen binnen de menselijke samenleving.

“Wat gij niet wil dat u geschiedt ,doe dat ook een ander niet”- Confucius

Het taoïsme

Een citaat uit het boek van Benjamin Hoff De Tao van Poeh:

‘Zie je, Poeh,’ zei ik, ‘een heleboel mensen schijnen niet te weten wat Taoïsme is...’

‘Ja?’ zei Poeh, met zijn ogen knipperend. ‘Dus daar dient dit hoofdstuk voor, om het allemaal een beetje uit te leggen.’

‘O ja ‘ zei Poeh.’

‘En dat kunnen we het best doen door naar China te gaan.’

‘Wat ?’zei Poeh, zijn ogen opensperrend van verbazing .‘Nu meteen?’

‘Natuurlijk. We hoeven er alleen maar rustig voor te gaan zitten en dan zijn we er al.’

‘O ja ,’ zei Poeh.

Stel je eens voor dat we door een nauw straatje in een grote Chinese stad zijn gelopen en een winkeltje hebben gevonden waar ze afbeeldingen verkopen die op de klassieke wijze op rollen zijn geschilderd. We gaan naar binnen en vragen of we iets allegorisch mogen zien, iets humoristisch misschien, maar met een soort tijdloze betekenis. De winkelier glimlacht. ‘Ik heb precies het boek dat u zoekt’, zegt hij. ‘Een kopie van de Azijnproevers!’ Hij brengt ons naar een grote tafel, ontrolt de schildering en legt hem neer zodat we hem kunnen bekijken. ‘Excuseer me, ik heb even iets anders te doen,’ zeg hij en begeeft zich naar de achterkant, zodat we alleen blijven met de schildering. Hoewel we kunnen zien dat dit een vrij recente kopie is, weten we dat het origineel lang geleden geschilderd is. Wanneer precies is niet zeker. Maar het thema van de afbeelding is inmiddels heel bekend. We zien drie mannen rond een vat azijn staan. Ze hebben elk een vinger in de azijn gedoopt en geproefd. Uit de gezichtsuitdrukking van ieder van hen blijkt hun individuele reactie. Aangezien het een allegorische voorstelling is, wordt ons te verstaan gegeven dat dit geen

gewone azijnproevers zijn, maar vertegenwoordigers van de drie geestelijke stromingen in China en dat de azijn die zij proeven de Essentie van het leven is. De drie meesters zijn K'oeng Foe-tse (Confucius), Boeddah en Lao-tse, het oudste bestaande boek over het Taoïsme. De eerste kijkt zuur, de tweede heeft een bittere uitdrukking op zijn gezicht, maar de derde man glimlacht. Voor K'oeng Foe-tse deed het leven nogal zuur aan. Hij geloofde dat het heden niet in de pas liep met het verleden en dat het menselijk betstuur op aarde niet in harmonie was met de hemelse weg, het bestuur van het universum. Daarom legde hij de nadruk op eerbied voor zowel de grootouders als voor de oude rituelen en ceremonieën waarin de keizer, als Zoon des Hemels, optrad als tussenpersoon tussen grenzeloze hemel en begrensde aarde. Het gebruik van strikt afgemeten hofmuziek, voorgeschreven passen, handelingen en frasen, dat alles vormde te samen onder het Confucianisme een buitengewoon ingewikkeld stelsel van rituelen, die elk op en bepaald tijdstip voor een bepaald doel dienden. Over K'oeng Foe-tse werd dit gezegde opgetekend: 'Als de mat niet recht lag, wilde de meester niet zitten.' Dat moet wel een aanwijzing geven voor de mate waarin men dingen doorvoerde onder het Confucianisme.

Voor Boeddha, de tweede figuur op de voorstelling, was het leven op aarde bitter, vervuld van gehechtheid en begeerten die lijden voortbrachten. De wereld werd beschouwd als een vallenzetter, een voortbrenger van illusies, een rondwentelend wiel van pijn voor alle schepselen. Teneinde vrede te verwerven vonden de Boeddhisten het noodzakelijk boven de 'wereld van het stof' uit te stijgen en het nirvana te bereiken, letterlijk een toestand van 'geen wind'. Ofschoon de in wezen optimistische houding van de Chinezen het boeddhisme aanzienlijk veranderde, nadat het werd ingevoerd uit zijn land India, zag de vrome Boeddhist zijn weg naar het Nirvana toch vaak belemmerd door de bittere wind van het alledaagse bestaan. Volgens Lao-Tse kon de natuurlijke harmonie die vanaf de eerste begin bestond tussen hemel en aarde door iedereen worden gevonden, op ieder willekeurige tijdstip maar niet door de regels van het confucianisme te volgen. Zoals hij stelde in de TAO TE TSJING, het Tao-boek der Deugd', was de aarde in wezen een afspiegeling van de hemel geregeerd door dezelfde wetten der mensen. Deze wetten beïnvloedden niet alleen de omwenteling van verre planeten, maar ook het doen en laten van vogels in het woud en de vissen in de zee. Lao-tse meende dat hoe meer de mens ingreep in het natuurlijk evenwicht dat werd voortgebracht en geregeerd

door de universele wetten, hoe meer harmonie zich terugtrok in de verte. Hoe meer de mens forceerde, hoe meer moeilijkheden er ontstonden. Zwaar of licht, nat of droog, snel of langzaam, alles droeg zijn eigen aard al in zich en deze kon men met geen geweld aandoen zonder problemen te veroorzaken. Wanneer er van buitenaf abstracte en willekeurige regels werden opgelegd, was strijd onvermijdelijk. Pas dan werd het leven zuur. Voor Lao-tse was de wereld geen vallenzetter, maar een leermeester die waardevolle lessen leerde. Zijn lessen moesten worden geleerd, precies zoals zijn wetten moesten worden nagevolgd. Pas dan zou alles goed gaan. In plaats van andere te adviseren 'de wereld van het stof' de rug toe te keren, raadde hij hen 'zich te voegen bij het stof van de wereld'. De werkzame kracht die hij zag achter alles in hemel en aarde noemde hij TAO, 'de Weg'. Een Grondprincipe van Lao-tse leer was dat deze Weg van het Universum niet adequaat in woorden kon beschreven worden en dat het zowel voor zijn onbeperkte macht als voor de intelligente menselijke geest een belediging zou zijn daartoe een poging te doen. Toch kon men zijn aard bevatten en zij die de Weg en het leven waarvan hij niet te scheiden is, het meest aan het hart lag, begrepen die het beste. Door de eeuwen heen ontwikkelde de klassieke leer van Lao-tse zich en verscheen ze in verschillende levensvormen (filosofisch, religieus of als volksreligie). Dezen kunnen allen worden samen gevat onder de algemene noemer Taoïsme. Maar het fundamentele Taoïsme, waarmee we hier te maken hebben, is eenvoudig genomen een bepaalde manier van werken met alles wat er gebeurt in het dagelijks leven, het waarderen en ervan leren. Vanuit het Taoïstische standpunt is geluk het natuurlijk resultaat van deze harmonieuze levenswijze. Je zou kunnen zeggen dat een blijmoedige sereniteit het meest opvallende kenmerk is van de taoïstische persoonlijkheid en een subtiel gevoel voor humor spreekt uit zelfs de diepzinnigste Taoïstische geschriften, zoals de vijfentwintighonderd jaar oude Tao Te Tsjig. In het werk van de tweede belangrijke schrijver van het Taoïsme, Tsjoeng-tse lijkt het wel of er een zacht lachen opborrelt, als het water van een bronnetje.

'Maar wat heeft dat nou met azijn te maken?' vroeg Poeh. 'Ik dacht dat ik dat had uitgelegd,' zei ik.

'Ik geloof van niet,' zei Poeh.

'Goed, dan zal ik het nu uitleggen.'

'Da's goed,' zei Poeh.

Waarom lacht Lao-Tse op die afbeelding? Per slot moet de azijn die het leven voorstelt toch bepaald vies smaken, zoals blijkt uit de gezichtsuitdrukking van de twee anderen. Maar door in harmonie te werken met de levensomstandigheden verandert de Taoïstische opvatting datgene wat anderen misschien als negatief ervaren in iets positiefs . Vanuit het Taoïstische gezichtspunt komen zuurheid en verbittering voort uit de geest, die verstorend werken en geen waardering kennen. Het leven zelf, wanneer het wordt begrepen en benut voor wat het is, is zoet. Dat is de boodschap van de Azijnpoevers .

‘Zoet? Net als honing bedoel je ?’vroeg Poeh.

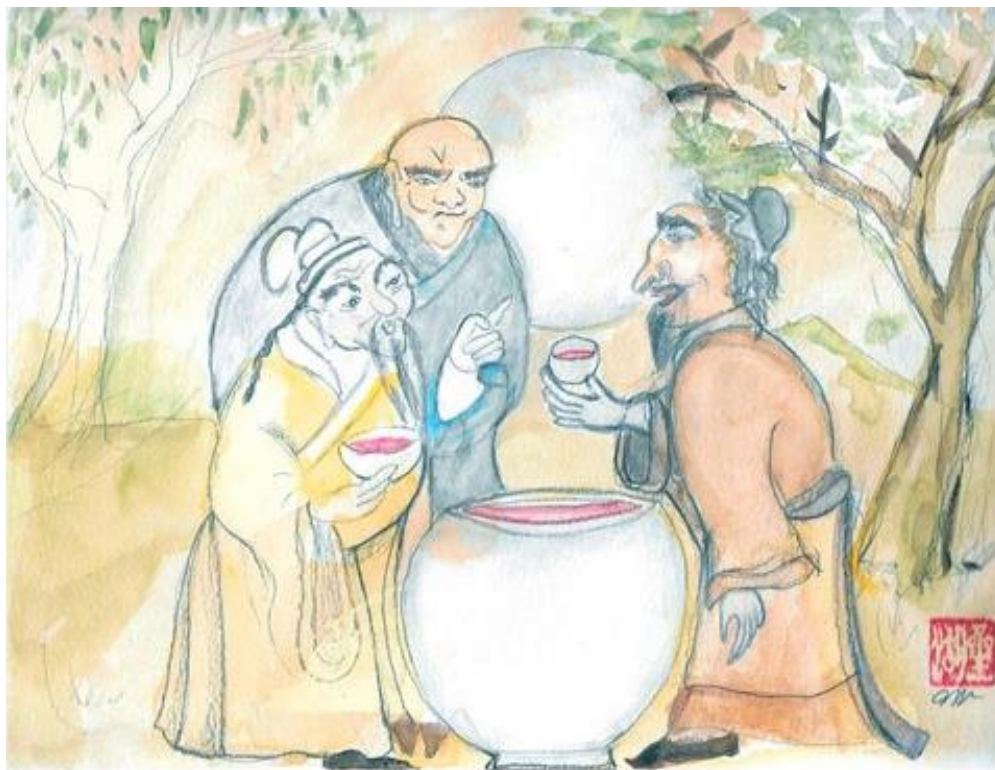
‘Tjaa, zo zoet als honing nu ook weer niet,’zei ik. ‘Dat zou een beetje overdreven zijn.’

‘Is het de bedoeling dat we nog steeds in China zijn ?’, vroeg Poeh aarzelend.

‘Nee, we zijn klaar met uitleggen en nu zijn we weer teug bij de schrijftafel.’

‘O.’

Tot zover het verhaal van de Tao van Poeh. Ik had het niet duidelijker kunnen uitleggen.



7. Besluit

De essentie van Wie ben ik?

In de zoektocht naar de ware aard van het zelf hebben we een reis afgelegd door verschillende facetten van identiteit, van de theorieën Erik Erikson tot de diepten van de westerse en oosterse filosofieën. Nu is het tijd om de bevindingen samen te vatten en te reflecteren op wie ik ben, zowel op micro- als op macrokosmisch niveau en hoe yoga deze inzichten kan verrijken.

Het individuele zelf, op het niveau van de microkosmos definiëren we als het individuele zelf, belichaamd door de rollen zoals die van Belinda, moeder van drie en echtgenote. Dit zijn de oppervlakkige kenmerken die mij identificeren maar ook diepere lagen van het karakter zowel de positieve kanten als je schaduwkanten. Door deze introspectie verkrijgen we inzicht in de unieke nuances van je persoonlijkheid en hoe deze jouw vormen op het dagelijks niveau.

Diepgaand onderzoek naar de microkosmos onthult een complexe samenstelling van eigenschappen die het individuele zelf definiëren. Als Belinda vervul ik meerdere rollen in de samenleving, elk met zijn eigen verwachtingen en uitdagingen. Als mama draag je bij aan het welzijn van je gezin en creëer je een ondersteunende omgeving. Als ouder ben je een bron van liefde, zorg en begeleiding voor je kinderen, terwijl je als levenspartner steun en partnerschap biedt.

Bij dit alles zijn er verschillende aspecten van je persoonlijkheid in het spel, variërend van deugden als vriendelijkheid, mededogen en moed tot de uitdagingen zoals onzekerheid, perfectionisme en zelftwijfel. Het is de erkenning en omhelzing van zowel positieve als negatieve aspecten van jezelf dat de ware essentie van je individuele identiteit wordt onthuld.

Wanneer we ons perspectief uitbreiden naar de macrokosmos, zien we ons als een integraal onderdeel van het universum. Je bent niet alleen een individu, maar ook een uitdrukking van het alomvattende kosmische energieën. Op dit niveau erkennen we de onderlinge verbondenheid van alle dingen en realiseren we ons dat jou bestaan niet losstaat van de rest van het universum. Je bent zowel een uniek wezen als een onafscheidelijk deel van het grotere geheel.

Diepere aanvulling over de macrokosmos onthult een diepere waarheid over je plaats in het universum. Als een deel van het geheel ben je verbonden met alles om je heen-van glinsterende sterren aan de nachtelijke hemel tot de aardse elementen die je omringen.

Het leven is een deel van een groter kosmisch verhaal, waarin elke handeling (karma), gedachte en emotie een weerspiegeling is van de universele harmonie die alles doordringt.

In de traditie van yoga vinden we een diepgaand begrip van het zelf en zijn verbinding met het universum. Yoga leert ons dat onze individuele identiteit wordt beïnvloed door de dynamische interacties tussen Prakriti, de materiële natuur (die is samengesteld uit de drie 'gunas' Sattwa, Rajas en Tamas) en purusha, het spirituele zelf. Door het beoefenen van de Yamas en Niyamas cultiveren we een staat van innerlijke balans en harmonie.

De yama, waaronder Ahimsa (geweldloos), Satya (gemanifesteerde waarheid, in de zin van de grote realiteit) Asteya (niet stelen), Brahma-acarya (kuisheid), Aparigraha (vasthouden).

De Niyama zoals Sauca (zuiver 'zijn'), santosha (tevredenheid), Tapas (vuur, het proces dat u onafhankelijk maakt van de tegengestelde), Svadyaya (zelfonderzoek) en Ishvara pranidhana (overgave aan het Goddelijke) nodigen ons uit om onze innerlijke wereld te verkennen en te ontwikkelen.

Het verenigen van Micro- en Macrokosmos door Yoga.

In het besef van de dualiteit als individu en kosmisch wezen, vinden we de essentie van mijn identiteit. Door de integratie van micro-en macro kosmische perspectieven, verrijkt met de wijsheid van yoga, ontstaat een dieper begrip van wie je werkelijk bent.

Ik ben niet alleen Belinda, maar ook een manifestatie van de universele levenskracht (prana) die door alles heen stroomt. In deze synthese vinden we de waarheid van mijn wezen, dat zowel uniek als universeel is.

Terwijl we deze reis door de lagen van identiteit afsluiten, kan ik niet anders dan diep dankbaar zijn voor de onschatbare waarde van mijn opleiding aan de yoga-academie.

Atma Muni, Dharma Muni en Suman met hun eindeloos geduld voor ons dingen te laten begrijpen en alle docenten die mijn pad hebben gekruist en vooral Liesbeth Schoukens zonder haar had ik mijn studie in de yoga-academie niet afgemaakt.... ze hebben elk op hun eigen manier bijgedragen aan mijn groei en ontwikkeling. Hun wijsheid, begeleiding en inspiratie hebben een onuitwisbare indruk op mij achtergelaten en hebben me geholpen de persoon te worden die ik vandaag ben.

De inzichten die ik tijdens deze reis heb opgedaan, zijn van onschatbare waarde geweest en hebben mijn begrip van het zelf en mijn verbinding met het universum verdiept. Ik ben dankbaar voor de lessen die ik heb geleerd, de uitdagingen die ik heb overwonnen en de groei die ik heb doormaakt. Mogen deze ervaringen dienen als een constante bron van inspiratie en leiding op mijn voortdurende reis naar zelfkennis en innerlijke vervulling.

Er is nog iets dat ik graag wil delen , een tijdje geleden bevond ik me in het diepst van een donkere periode, al mijn zekerheden vervaagden en de grond onder mijn voeten leek weg te zakken. Ik bevond me in een doolhof van twijfel en verwarring. Ik voelde me verloren in de duisternis omringd door een zee van vragen zonder antwoorden. In mijn wanhoop vroeg ik me af wat mijn doel was, waarom ik hier was en of ik überhaupt een betekenis had in dit bestaan. Ik wandelde door het bos en een boomstronk trok mijn aandacht en dit is wat hij

me vertelde toen ik erbij ging zitten en de vraag stelde 'moeder waarom leven we'? Omdat ik steeds een boekje bij me heb, kon ik het vast leggen.

Het leven heeft niet de zin die jij zoekt. Het leven is het leven niet meer of minder dan dat. Het leven zijn fases van geboren worden, te zijn, te evolueren, te groeien en stukje per stukje terug te sterven.

Het leven is wat het is. Ooit was ik een prachtige, sterke boom en nu een overblijfsel van die prachtige sterke boom. Vergankelijk en tot niets aan het terug keren zoals ik gekomen ben. Ik heb geleefd zoals in mijn DNA geschreven stond. Ik heb schoonheid en kracht ervaren, maar ook pijn en aftakeling, het hoort bij de ervaring Leven!

Zelfs nu ik maar een fractie ben van wat ik ooit geweest ben, vind jij mij de moeite om bij me te komen zitten en me te bewonderen en te luisteren naar wat ik je kan vertellen.

Het leven zijn cyclussen en hoe meer je erin stroomt hoe eenvoudiger ze zijn. Dans mee op de melodie die je voelt als je je ogen sluit. Probeer niet alles te rationaliseren mens. Niets is blijvend, alles is vergankelijk maar blijf de schoonheid zien van elke fase. Waar je je ook bevindt, het is en blijft de moeite om er volledig te Zijn.

In dat moment in het hier en nu. Leef!



<https://www.elohim-centre.org/foa/mc/1/11/2019/201/teksten-over-verlichting+relaties+der-nieuwe+samenleving/verlichting+en+spirituele+ontwikkeling/hoe+ontstaat+je+kosmisch+christusbewustzijn.htm>

8. Bronvermelding

- Samenvatting met notities van psychodynamische therapie. Stuvia 2203660
- www.psycha .be ontwikkelingspsychologie Erik Erikson
- waarom leef ik (Oscar Brenifier)
- Wie ben ik (oscar Brenifier)
- filosofie in beeld (Margreet De Heer)
- basisboek oosterse filosofie (Michel Dijkstra)
- een glimlach uit het Oosten (libbrecht Ulrich)
- Het super ego (Paul Brunton)
- citaten.Net
- Upanishads voor deze tijd (pranava Dham)
- Upanishads (Prana Dham)
- Wie ben ik (Sri Ramana Maharshi)
- De yoga Sutra's van Patanjali (Dr I.K.Taimni)